

# ДЕТСКОЕ РАСПИСАНИЕ СЕКЦИЙ И СТУДИЙ

## “ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА”



ДЕЙСТВУЕТ С 3.12.2018 Г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
9:00 ☆ ЕЛЕНА М КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ 6-9 л 55 МИН зал№8	9:00 ☆ НИКОЛАЙ З ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН	9:00 ☆ ЕЛЕНА М КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ 6-9 л 55 МИН ЗАЛ№8	9:00 ☆ НИКОЛАЙ З ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН	17:00 ☆ ДИАНА Б ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 6-13 Л 55 МИН ЗАЛ№1	9:00 ☆ НИКОЛАЙ З ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН
17:00 ☆ ДИАНА Б ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 6-13 Л 55 МИН ЗАЛ№2	9:00 ✎ ТАТЬЯНА ЗДОРОВАЯ СПИНА 9-13 Л 45 МИН ЗАЛ№4	18:00 ☆ ТАТЬЯНА ЗДОРОВАЯ СПИНА 5-8 Л 45 МИН ЗАЛ№1	9:00 ✎ ТАТЬЯНА Н ЗДОРОВАЯ СПИНА 9-13 Л 45 МИН ЗАЛ№4	18:00 ☆ НИКОЛАЙ З ПЛАВАНИЕ 11-14 Л 45 МИН БАССЕЙН	11:00 ☆ АЛЕКСАНДРА А ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 Л 55 МИН зал.№5
18:00 ☆ ТАТЬЯНА Н ЗДОРОВАЯ СПИНА 5-8 Л 45 МИН ЗАЛ№5	9:00 ✎ ДМИТРИЙ КИКБОКСИНГ 6-13 ЛЕТ 55 МИН ЗАЛ№7	18:00 ☆ НИКОЛАЙ ПЛАВАНИЕ 11-14 Л 45 МИН БАССЕЙН	9:00 ✎ ДМИТРИЙ КИКБОКСИНГ 6-13 ЛЕТ 55 МИН ЗАЛ№7	18:00 ☆ ДМИТРИЙ КИКБОКСИНГ 6-13 ЛЕТ 55 МИН ЗАЛ№7	15:00 ☆ ЮЛИЯ К ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН
18:00 ☆ НИКОЛАЙ З ПЛАВАНИЕ 11-14 Л 45 МИН БАССЕЙН	10:00 ☆ ЮЛИЯ ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН	18:00 ☆ ДМИТРИЙ КИКБОКСИНГ 6-13 ЛЕТ 55 МИН ЗАЛ№7	10:00 ☆ ЮЛИЯ К ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН	19:00 🗝 АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН <b>ЗАКРЫТО</b> ЗАЛ№4	18:00 ☆ АЛЕКСАНДРА ЗУМБА 7-13 Л 55 МИН ЗАЛ№1
18:00 ☆ ДМИТРИЙ КИКБОКСИНГ 6-13 ЛЕТ 55 МИН ЗАЛ№7	16:00 ✎ ЕЛЕНА М КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ 10-13 л 55 МИН ЗАЛ№8	19:00 🗝 АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН <b>ЗАКРЫТО</b> ЗАЛ№4	16:00 ✎ ЕЛЕНА М КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ 10-13 л 55 МИН ЗАЛ№8	20:00 ☆ АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН ЗАЛ№5	
19:00 🗝 АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН <b>ЗАКРЫТО</b> ЗАЛ№4	17:00 ✎ АННА Д ОФП 4-6 Л 45 МИН ЗАЛ№4	20:00 ☆ АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН ЗАЛ№1	17:00 ✎ АННА Д ОФП 4-6 Л 45 МИН ЗАЛ№4		
20:00 ☆ АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН ЗАЛ№1	18:00 ☆ КИРИЛЛ К ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН		18:00 ☆ КИРИЛЛ К ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН		
	18:00 ✎ АННА Д ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОПЫ 7-9 Л 55 МИН ЗАЛ№4		18:00 ✎ АННА Д ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОПЫ 7-9 Л 55 МИН ЗАЛ№4		
	18:00 ☆ АЛЕКСАНДРА А ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 Л 55 МИН зал.№1		18:00 ☆ АЛЕКСАНДРА А ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 Л 55 МИН зал.№1		
	19:00 ☆ МАРИНА Г ГИМНАСТИКА 4-6 Л 45 МИН ЗАЛ№4		19:00 ☆ МАРИНА Г ГИМНАСТИКА 4-6 Л Л 45 МИН ЗАЛ№4		
	19:00 ☆ АННА Д ФУНКЦИОНАЛ 10-13 Л 55 МИН ЗАЛ№7		19:00 ☆ АННА Д ФУНКЦИОНАЛ 10-13 Л 55 МИН ЗАЛ№7		

Занятия проводятся по адресу:  
г. Краснодар ул. Мачуги 4/2

Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание групповых программ, осуществлять замену, заявленного в расписании инструктора  
тел. 8(861) 205 02 22, наш сайт - [www.domfk.fitness](http://www.domfk.fitness), группа Vkontakte [www.vk.com/dfk16](http://www.vk.com/dfk16)  
Координатор детского фитнеса  
Парфенова Вера

- ☆ ГРУППА ОТКРЫТА/ ИДЕТ ЗАПИСЬ
- ✎ ГРУППА НЕ ОТКРЫТА/ ИДЕТ НАБОР
- 🗝 ОСТАЛОСЬ МАЛО МЕСТ

\*Группы формируются строго от 3-х че  
\*Наличие мест в секции и ее статус (действующая / идет набор)  
уточняйте по телефону 8(861) 205 02 22

### **ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ (45 МИН)**

**ЗДОРОВАЯ СПИНА (5-8, 9-13 лет)**- залог здоровья ребенка. Занятие включает в себя упражнения для укрепления мышечного корсета, свода стопы, а также для формирования правильной осанки.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОПЫ**- Оздоровительная программа, направленная на укрепление мышц стопы и голени, профилактику плоскостопия (с использованием массажного оборудования).

**ОФП**- спортивное занятие, направленное на комплексное развитие таких важных физических качеств как ловкость, быстрота и выносливость, необходимых ребенку для гармоничного физического развития в этом возрасте. Большое внимание уделяется развитию силы и укреплению мышц. Занятие подходит для мальчиков и для девочек.

**ОСНОВЫ ГИМНАСТИКИ**- Занятие с элементами акробатики. Развивает ловкость, координацию и гибкость ребенка. Включают в себя освоение простых гимнастических элементов: «шпагаты», «складки», «затяжки»

**ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 ЛЕТ** — вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные групповые упражнения, в которые входят равновесия и повороты, прыжки и скачки, различные движения тела, движения рук, движения ног, ритмические и танцевальные шаги, вращения.

### **ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ (55 МИН)**

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОПЫ** Оздоровительная программа, направленная на укрепление мышц стопы и голени, профилактику плоскостопия (с использованием массажного оборудования).

**ФУНКЦИОНАЛ** — фитнес занятие с использованием специального оборудования направлено на укрепление всех групп мышц опорно-двигательного аппарата. Дети учатся познавать возможности своего тела и повышают уверенность в себе

**ОСНОВЫ ГИМНАСТИКИ** Занятие с элементами акробатики. Развивает ловкость, координацию и гибкость ребенка. Включают в себя освоение простых гимнастических элементов: «шпагаты», «складки», «затяжки»

### **ДЛЯ ДЕТЕЙ 10-13 ЛЕТ (55 мин)**

**ЗДОРОВАЯ СПИНА** - урок направлен на коррекцию и профилактику нарушений осанки, укрепление мышц, туловища, костно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

**ФУНКЦИОНАЛ** фитнес занятие с использованием специального оборудования направлено на укрепление всех групп мышц опорно-двигательного аппарата. Дети учатся познавать возможности своего тела и повышают уверенность в себе

### **СМЕШАННЫЙ ВОЗРАСТ (55 мин)**

**КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ (6-9, 10-13 ЛЕТ)** занятия единоборствами дарят уверенность в себе в критических ситуациях. На таких уроках дети овладевают древним боевым искусством, осваивают технику самообороны и приобретают хорошую физическую подготовку.

**КИКБОКСИНГ (6-13 ЛЕТ)** это вид единоборства, который совместил элементы классического бокса и карате, а позже и элементы тайского бокса и тхэквондо, став смешением этих единоборств. Кикбоксинг характеризуется разнообразием ударов, а также использованием боксерских перчаток. Кикбоксинг можно разделить на два вида: американский и японский, также под данным термином иногда понимаются различные единоборства, в которых не запрещены удары руками и ногами с использованием боксерских перчаток.

**ЗУМБА ДЛЯ ДЕТЕЙ (7-13 ЛЕТ)**- тренирует не только хорошую физическую форму и выносливость, но и имеет огромный положительный психологический аспект. Дети весело учатся «работать» в команде, учатся дисциплине и организованности, развивается их личный творческий потенциал, развивается память. Дети лучше начинают понимать своё тело, развивается их координация движений и баланс, улучшается пластика тела.

**ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ (6-13 ЛЕТ)** это возможность сформировать фигуру, правильную форму позвоночника, развить силу, ловкость, выносливость, а также укрепить характер. Специфические движения особенно полезны девочкам: они не только научатся правильно чувствовать музыкальный ритм, но и раскроют свою природную женственность. Тонкая талия поклонницам этого направления танцев обеспечена.

### **ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ (45 МИН)**

**ПЛАВАНИЕ (8-10 лет)**-Изучение техники плавания различными стилями. Занятие включает в себя эстафеты и игры на воде.

Основы безопасности на воде.

**ПЛАВАНИЕ (11-14 лет)**- Изучение техники плавания различными стилями. Занятие проводится в спортивном формате. Освоение техники старта в воду, разворота различными способами, длительное погружение и прикладные способы плавания. Основы безопасности на воде.

### **ИНСТРУКТОРЫ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА**

**НИКИФОРОВА ТАТЬЯНА**- специалист по профилактике спины, функционального тренинга.

**ДЫЛЬБО АННА**- специалист по оздоровительно физической подготовке, профилактике стопы. (1 разряд по спортивной гимнастике)

**ГЕРАСИМОВА МАРИНА**- специалист по гимнастике, акробатике (мастер спорта по акробатике)

**БЕРЕЗОВСКАЯ ДИАНА -специалист по восточным танцы (серебряный призер)**

**МАНИЦКАЯ ЕЛЕНА-специалист по карате (КМС по карате)**

**АПРЫЩЕНКО АЛЕКСАНДРА-мастер спорта по эстетической гимнастики.**

**МЕДВЕЦКАЯ АЛИНА -специалист по хип-хоп направлению.**

**НИКИТИН ДМИТРИЙ -мастер спорта по кикбоксингу.**